**Edukacja dla bezpieczeństwa klasa ID LO – Ewa Ścisłowska**

20.04.2020 r.

**Temat: Zdrowie i jego rodzaje (1 godzina)**

Przeczytaj rozdział *Zasady zdrowego stylu życia* i napisz kartkówkę. Praca zostanie oceniona, należy ją przesłać 20.04.2020 r. na mój adres e-mail.

1. Oceń prawdziwość poniższych zdań. Wybierz P, jeśli El Wymień trzy czynniki mające wpływ na zdrowie. Opisz jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F, jeśli jest fałszywe.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Zdrowie to stan ludzkiego organizmu, w którym niektóre jego fizyczne i psychiczne funkcje przebiegają prawidłowo. | **P** | **F** |
| 2. | Osoby w wieku 16 lat powinny sypiać ok. 7-8 godzin na dobę. | **P** | **F** |
| 3. | Skutki stresu to m.in. ból głowy, zaburzenia koncentracji, podwyższone ciśnienie krwi, nadmierne pocenie się. | **P** | **F** |
| 4. | Prawidłowe BMI u osób dorosłych wynosi  25-30. | **P** | **F** |

2. Uzupełnij tabelę. Podaj po trzy przykłady podanych rodzajów chorób cywilizacyjnych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Choroby somatyczne** | **Problemy zdrowia psychicznego** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |

3. Wymień trzy czynniki mające wpływ na zdrowie. Opisz krótko jeden z nich.

…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…

…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…

…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…

…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…

…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…

…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…….…………………………………………………………